

# 食改伝達講習メニュー

～高齢期のメニュー～

## 主菜

### 鶏むね肉の香味ソースかけ

材料（2人分）

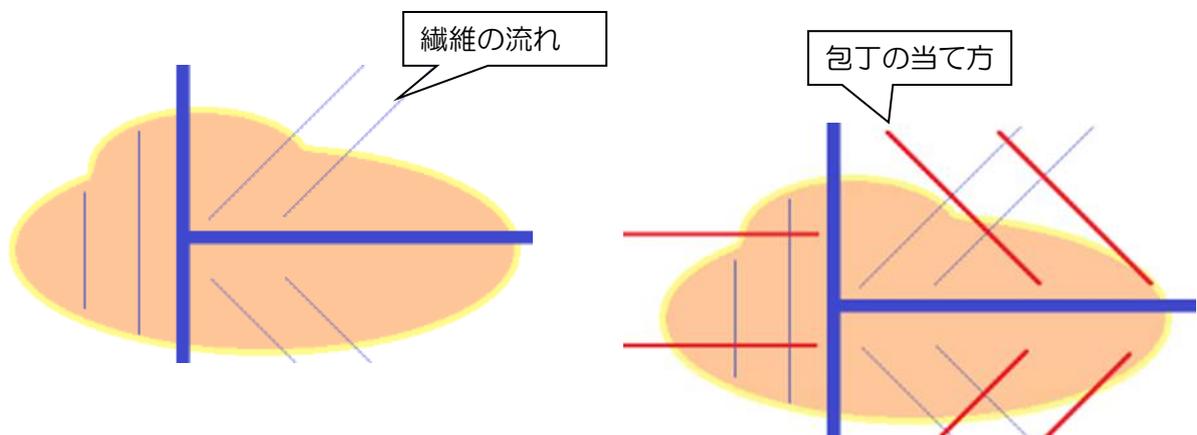
鶏胸肉	160g
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ4
油	10g
レタス	40g
長ネギ（みじん切り）	大さじ2/3
しょうが（〃）	小さじ1/3
にんにく（〃）	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
水	小さじ2
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は繊維を断ち切るよう一口大にそぎ切りし、しょうゆ、酒で下味をつける
- ② レタスは1cm幅に切り水につけてパリッとさせる。
- ③ ボールにAの香味ソース材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼く。
- ⑤ ②のレタスを皿にしき、その上に④の鶏肉を盛り付け、③の香味ソースをかける。

1人分1初\* - : 215kcal 塩分 : 1.2g

鶏むね肉は切り方次第で柔らかくなります



R1-2

## 副菜

### ごろごろサラダ

材料（2人分）

さつまいも	50g
にんじん	30g
きゅうり	40g
プロセスチーズ	10g
A	塩 少々
	こしょう 少々
	酢 小さじ1/2
B	マヨネーズ 大さじ1
	レモン汁 小さじ1/2

<作り方>

- ① さつまいもは皮ごと、にんじんは皮をむき、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。
- ② さつまいもとにんじんはゆで、水気を切った後Aで下味をつける。
- ③ ②に①のきゅうり、チーズを加え、Bで混ぜ合わせる。

1人分I補給 - : 101kcal 塩分 : 0.3g

## 副菜

### ほうれん草のしらす、海苔和え

材料（2人分）

ほうれん草	140g
しらす	8g
焼き海苔	1/3枚
しょうゆ	小さじ2/3
すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて水に取り、絞って3cm長さに切る。
- ② ボールにほうれん草、しらす、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 仕上げに細かくちぎった海苔、すりごまをかけてさつと和える。

1人分I補給 - : 28kcal 塩分 : 0.5g

1食分I補給 - : 344kcal 塩分 : 2.0g